

# Como conseguir la motivación para cambiar tu cuerpo

**CAMBIA TU CUERPO !**  
**tu [CUERPO IDEAL.com](http://www.tu-cuerpo-ideal.com)**

Cuando hablamos sobre quemar grasas, o bien cuando las personas desean bajar de peso, ponerse en forma, o ganar masa muscular entre otras cosas, en general buscan los mejores programas de fitness o la mejor dieta, pero raramente mencionan cómo tener **objetivos poderosos**. ¿Cómo se cambia de mentalidad? ¿Cómo te sobrepones a los obstáculos? Y cuando lo mencionas, cuando hablas con esa persona para determinar qué los ha mantenido alejado de sus objetivos y hablas de establecer algunos, a menudo la respuesta es el silencio, o bien el *“sí, sí, sí, lo he oído, sé que necesito algunos objetivos, comencemos con el ejercicio, sé lo que necesito para llegar adonde quiero, vamos a entrenar!”*

¿Por qué mucha gente subestima el poder de su mente?

Existe muchísima investigación ya sea que busques en la ciencia, en la teología o en la filosofía. Cada una de las ramas del desarrollo humano últimamente lo dice: **somos organismos teleológicos**. Necesitamos aprender cosas y progresar en algo para sentirnos completos.

*“Estoy tratando de ponerme un poco más en forma”, o “me gustaría librarme de un poco de grasa”*. La gente va más allá de no buscar objetivos. Muchos son anti objetivos. Una explicación puede ser que no creen, realmente no creen que concentrándose en sus mentes puedan cambiar sus cuerpos.

Napoleón Hill dijo: si puedes concebir algo en tu mente, y puedes creer en eso, entonces puedes lograrlo. Todos podemos concebir cosas, pero no necesariamente creer en aquellas cosas que concebimos. Entonces, en vez de confiar en el poder de nuestra mente y decir: *“está bien, ¿sabes? Voy a darte algo claro para concentrarme en ello y luego voy a poner mucho de mi energía, y mucho de mi intención, y mucho de mis creencias detrás de ello y realmente voy a hacer que esto suceda para mí”*

La gente se asusta de hacer algo así, en gran parte porque es algo parecido a hacer una inversión. De la misma manera en que invertirías en acciones o bonos en las que no estás realmente seguro si madurarán en la manera en que tú quieres que lo hagan. Pienso que mucha gente tiene miedo de invertir en ellos mismos, y en sus sueños y en sus objetivos. Porque en el pasado utilizaron malas estrategias para ocuparse de ello, y ahora tienen el falso mensaje que les dice que cada vez que se comprometan con algo existen grandes probabilidades de que lo arruinen todo y no vayan a llegar adonde quieren llegar.

*“Entonces ¿sabes qué? No voy a comprometerme, no voy a invertir un montón de esperanzas y sueños en esto. Lo que en cambio haré será tratar de hacerlo basado en la lógica. La lógica me dice que hay un punto A, un punto B, un punto C, y hay un punto D, déjame simplemente seguir desde A hacia D y eventualmente llegaré a mi destino”*

El problema con la lógica es que no es una buena motivadora.

Nada de lo que quieres en la vida, nada de lo que te gusta en la vida, nada en la vida sobre la cual sientes pasión está basado en la lógica. Simplemente te gusta, o lo amas, simplemente lo quieres, ¿verdad? Tiene que ver con el corazón, tiene que ver con la pasión.

Mucha gente no se pone objetivos porque no están acostumbrados a exponer su pasión a todo el mundo. Es casi como una situación embarazosa compartir tu pasión con alguien.

*“No voy a compartir mi pasión con nadie porque si lo hago me debilitaré. Por lo tanto no compartiré mi pasión, en cambio compartiré mi lógica contigo. Y mi lógica dice que estoy un poco gordo, por lo tanto quiero perder peso. ¿Te parece que tiene sentido?”*

Si no has llegado al punto de mostrar pasión por algo, tal vez todavía no estés listo para perseguir tus objetivos por completo. Tienes que llegar al punto en que tienes tanta pasión por tus objetivos que eres capaz de traerlos al mundo físico.

Pienso que la razón por la que la gente desestima el poder de sus mentes es porque tienen miedo de liberar su pasión y porque tienen mucho miedo de fallar, o porque están tremendamente asustados de lo que la gente pueda pensar. *“¿pensarán que soy un fenómeno?”*

Y a veces es difícil que se logre algo si se está en un estado de constante miedo porque otra gente puede verte fallar. Los que han logrado cosas, **las personas exitosas no tienen miedo de fallar**. Y son capaces de alinearse con sus deseos. Y si el objetivo no se hace realidad como ellos esperaban, ni como lo habían planeado, simplemente se aprende de ello y se sigue adelante, y realmente no les molesta qué puedan pensar otras personas ya que todavía siguen buscando la manera de lograrlo, de lograr ese objetivo.

No tienes que caer en el diálogo interno de *“oh, he fallado, esto significa que nunca lo lograré!”* porque nunca lograrás tener éxito a partir de ese pensamiento. Simplemente significa que hay algo más u otra cosa que debes aprender para conseguir los resultados. No es un fracaso, simplemente es un resultado diferente, o inferior, o distinto al que habías anticipado.

Para algunos ese es su gran problema, pero para otros no se trata de fallar, sino del miedo a fallar.

El miedo a fallar los hace fallar por defecto. Y es algo terrible no darle la oportunidad a algo cuando sientes ese deseo enorme de hacerlo, pero por miedo o temor no lo haces. Y hablo de sentimientos porque mucha gente piensa que los objetivos provienen del cerebro. Tus objetivos no vienen de tu cabeza; nunca deberías establecer tus objetivos desde la lógica. **Siempre establece tus objetivos siguiendo a tu corazón.**

¿Existe algo más? ¿Qué es lo que la gente hace mentalmente que los mantiene alejados de lograr su cuerpo soñado?

A muchos los paraliza el miedo, y muchos de ellos se dejan llevar por los pensamientos de esperar siempre resultados desagradables, lo que les impide dar incluso ese primer paso hacia lo que quieren. Porque dirán *“¿sabes qué? Voy a invertir un montón de tiempo y energía; y es probable que ni siquiera funcione. Entonces ¿por qué unirme a un gimnasio? Me he anotado en cuatro gimnasios los últimos tres años y cada vez que fui nunca obtuve resultados. Así que probablemente no vaya a funcionar ahora”*

Eso es algo muy importante para considerar, siempre están esperando resultados terribles.

Si te dices *“esto probablemente no vaya a funcionar”* adivina qué comando estás enviando a tu subconsciente.

La única realidad es este momento en el que estás sentado leyendo esto. Esta es la realidad. Cada cosa que haya pasado hasta este momento ya no es real. Es la memoria de algo que ha quedado detrás de ti.

De la misma manera, cada oportunidad con la que te enfrentarás tampoco es real. Tenemos que hacerla en la medida que crecemos.

A veces, cuando le decimos a alguien que sea realista lo que estamos diciendo es que tenemos que basar todas nuestras proyecciones futuras según la persona que somos ahora pero con la experiencia que ya tenemos acumulada.

Cuando mucha gente habla acerca de ser realistas, comúnmente dicen *“estás siendo un iluso en esto. Estás basando esto sobre aquellas grandes cosas que esperas que sucedan. Eso no es realista en absoluto”*. Si creemos que la realidad es sólo ahora, seríamos unos tontos al tratar de ser realistas cuando establecemos objetivos. Porque sería como decir que sólo podrás lograr lo que lograste anteriormente y hasta este momento de tu vida. Lo que sabes que no es cierto.

Si hubieras sido realista cuando eras un niño, no podrías mantener el trabajo que tienes ahora. No podrías caminar sólo o manejar un auto o utilizar una base de datos en una computadora. Porque eso no sería realista para un niño.

Lo único que inspira a la gente, en muchos aspectos, es lo que llamamos **la fantasía**. Nuestros sueños lo son. De nuevo, todo vuelve a tus sentimientos, a tu corazón. Es ese tipo de cosas que resuenan en nuestro interior y las que nos decimos que un día seremos, o lograremos, o tendremos.

Creo que para muchas personas, lo que los mantiene alejados de sus sueños es que simplemente están siendo realistas.

Somos el resultado de lo que hicimos en el pasado. Pero eso es lo que fuimos. Ahora comencemos a crear quienes podemos ser. Por lo tanto olvida todas esas cosas y ponte a trabajar, siguiendo estas valiosas piezas de información que tienes ahora, y muévete y progresa!

Conviértete en esa persona que puedes ser, en vez de concentrarte en quien fuiste. Este puede ser un consejo muy poderoso...

Otra idea que a veces no nos deja lograr lo que queremos es que nos limitamos a nosotros mismos, y sin embargo aquellas personas que han logrado grandes cosas, cosas maravillosas, increíbles para la mayoría de las personas, no son distintas que tú y yo. Todas esas personas que han tenido grandes éxitos, físicos, genéticos, tremendas transformaciones o lo que sea. Ellos son iguales que nosotros y tal vez estés tras los mismos pasos que ellos dieron en su momento. Por lo

tanto, y esto es muy importante que comprendas: **Tu puedes lograr cosas increíbles y grandiosas.** En serio, todos somos capaces de hacerlo. Algunos pueden verlo como irrealizable pero hay gente que lo está haciendo. ¡Ellos lo están haciendo!

Mucha gente tiene los frenos puestos. Mucha gente tiene cosas que los mantiene alejados de sus objetivos. Ellos tienen una idea de lo que los mantiene alejados pero nunca han sido honestos consigo mismos.

Ellos nunca se dijeron que la relación en la que están ahora (puede ser una relación con una persona, con la comida, con los cigarrillos, con el alcohol o con lo que sea), nunca se dijeron que esa relación es su freno. Pero es eso lo que los mantiene alejados. Es lo que los detiene, lo que los hace más lentos y lo que no les permite tomar impulso.

Mucha gente, si escucha sinceramente en sus corazones, sabrá con certeza cuáles son las relaciones que son malas para ellos. Por ejemplo, cualquiera que se hable con sinceridad sabrá que fumar lo matará. Pero escuchan lo que les dice su cabeza y se dicen *“oh, pero me gusta y además todos mis amigos lo hacen. Es difícil dejarlo”*

Cuando seas honesto contigo notarás dónde tienes los frenos puestos ahora. Existe una falta de congruencia entre lo que sale de tu boca y lo que pasa en tu cabeza, y entre lo que pasa en tu cabeza y lo que pasa con tus sentimientos. Falta congruencia, las piezas no encajan.

Aléjate de eso. Elimínalo. Quita ese freno. Saca ese freno particular de tu vida y con más energía tomarás impulso. Es por eso que creo importante examinar tus hábitos y tus relaciones con una persona, o con nosotros mismos. En muchos aspectos y, lamentablemente para nosotros, muy a menudo, somos unos mentirosos. Si, leiste bien: mentirosos.

Y no son las mentiras que les decimos a otros, sino las que nos decimos a nosotros mismos las que son más peligrosas, más dañinas. Tus mentiras son a su vez tus frenos más grandes. Hasta que no te des cuenta y te digas a ti mismo *“He notado que tengo que levantar más el trasero y que actualmente soy muy vago”,* o *“soy extremadamente codicioso”,* o *“esta persona en mi vida es la persona errónea para mí”,* o *“acabo de darme cuenta de que he cometido un terrible error”,* y la lista sigue....

**Debes pasar por las mentiras que te has venido diciendo para poder ver la verdad.**

Mientras seas honesto contigo mismo acerca de cuáles son tus anclas y sobre cuáles son los factores que te limitan en tu vida, entonces podrás hacer algo al respecto.

Pero mientras continúes mintiéndote, siempre tendrás los frenos puestos.

Y no importa que cd motivacional estés escuchando, o qué libro de autoayuda leas, o a qué conferencias vayas. No importa qué tan grandioso sea tu entrenador personal o tu monitor del gimnasio. En la medida que no estés preparado para aceptar la verdad, los mismos problemas que te mantienen alejado volverán una y otra vez y te patearán el trasero...

Nadie necesitaría los servicios de un coach o de un entrenador personal si fueran sinceros consigo mismos. Podrían decirse *“estoy gordo y vago ¡y ni siquiera me molesto en levantarme de este sofá!”* y se estarían diciendo la verdad.

Y tan pronto como escuches este tipo de verdades acerca de ti mismo, **todo cambia**. Pero no lo decimos. En cambio nos decimos *“es mi metabolismo”,* o *“está bien para ti, pero yo no tengo las oportunidades que tienes tu”*. O *“no tengo el dinero suficiente para un personal trainer o para unirme a un gym”*

Estoy siendo un poco irónico, pero uso la ironía para ilustrar algunas cosas. Cuando somos totalmente sinceros con nosotros mismos no hay más mentiras presentes, entonces el verdadero poder nace de ti. Es en esos momentos cuando verdaderamente te vuelves imparable. En este caso, tu pérdida de grasa se vuelve imparable.

Mucha gente dirá, *“realmente me gustaría creer eso, pero no puedo”*. Lo que digo es que deberías **suspender el descreimiento**. Detén el descreimiento de que algo bueno está disponible para ti. Detén el descreimiento de que el éxito es algo que puede sucederte.

Porque es mucho más difícil creer que estás por ponerte en una forma fantástica dentro de las próximas 6 semanas, y que realmente sucederá, y que tu vida cambiará, y que conocerás un nuevo hombre o una nueva chica. Para muchas personas, creer en eso es sumamente difícil.

Pero es importante por varias, varias razones, en especial cuando hablamos de cómo funciona la parte subconsciente de nuestro cerebro. Es tremendamente importante que suspendas el descreimiento.

Porque de otra manera es una profecía autocumplida. Tu descreimiento se convierte en una prueba positiva de que no hay manera de lograr esas cosas. Esto sucede por ley, no sucede por accidente. Tu descreimiento inmediatamente te descalifica para lograr ese objetivo, por más que hagas algo al respecto.

Entiendo que para muchos es difícil, luego de una vida entera de ver que las cosas no funcionaron a su favor y que las cosas anteriormente no fueron bien, sería una estupidez decir *“está bien, soy un creyente, me convertí. Creo totalmente que esto sucederá para mí”*

Al igual que como sucede con todo, hay etapas de cambio. Y la primera no es pasar de ser un no-creyente a ser un creyente. Eso llegará con el tiempo. La primera etapa es simplemente suspender la incredulidad y el descreimiento.

Podría preguntarte que has hecho en el pasado que haya sido exitoso. Si alguien me dijera *“bueno, no fui tan exitoso porque perdí 10 kilos pero luego los recuperé”*.

Un momento, volvamos el tiempo atrás. ¿Entonces hubo un período en tu vida en el que perdiste 10 kilogramos?

Hasta ese punto fuiste exitoso. Entonces analicemos por qué esos kilos regresaron. Por lo tanto no es que nunca fuiste exitoso en esto de cambiar tu cuerpo, de hecho lo fuiste hasta el punto en que ese peso comenzó a ganarse nuevamente.

Y en ese punto fue donde necesitaste que tu sistema de creencias te dijera qué hacer cada día, y levantarte de la cama para ir al gimnasio o para hacer ejercicio antes de ir a trabajar, y es en ese momento donde tu sistema de creencias volvió a cambiar. Y tal vez te dijiste *“hey, lo estoy haciendo bien!”*

Tratemos de observar las cosas que hacemos y mantener una especie de **registro de victorias**. Cada día recuerda todas las victorias que obtuviste ese día. Pero tendemos a decir y actuar tan rápido en base a, *“lo arruiné todo”*...

¿Has notado qué incómoda se pone la gente cuando les dices *“¡lo estás haciendo muy bien!”*?

Casi no creen que lo que dices se lo estás diciendo a ellos.

Por otro lado, si les dices *“¡oye estás tremendamente gordo, necesitas ejercitarte urgente!”* lo creen al instante. ¿Por qué es tan fácil para ellos creer eso? Y luego están todo el día pensando en ello. Piensan *“oh, me dijo que estoy tremendamente gordo”*, y se lo creen inmediatamente.

Pero en cambio no creen un *“tú eres mi mejor cliente”* o *“estás consiguiendo tanto en tan poco tiempo”*. Es tan fácil para nosotros creer en lo negativo. Y eso es porque tenemos un montón de puntos de referencia para lo negativo.

Esto es algo para tener en cuenta. No tendemos a reproducir en nuestras mentes las cosas buenas que nos suceden. Si algo realmente bueno me sucediera hoy a mi, la tendencia es a no reproducirlo. Tal vez podría hablar con mi familia o amigos y decir, *“a que no sabes lo que me sucedió hoy”*.

Pero si algo realmente malo me sucediera hoy, lo recordaría una y otra y otra y otra vez. Probablemente le diría a todos qué tan mal día he tenido.

Si tuvieras que poner ambas situaciones en una balanza, ¿cuál sistema estás ejercitando más? ¿Estarías utilizando tu sistema de creencias, o tu sistema de descreimiento?

Entonces, lo primero que podemos hacer es básicamente recopilar evidencia sobre qué tan exitosos podemos ser, recolectar evidencia de qué tan exitosos hemos sido en el pasado, y recopilar evidencia de las cosas que has hecho hoy que realmente han sido un éxito.

O incluso si no han sido realmente exitosas, ¿qué has hecho hoy que ha sido realmente bueno o grandioso? O tal vez mejor de lo que normalmente serían.

**Mantén estas pequeñas victorias y recuérdalas a ti mismo.**

Entonces, cuando trates de suspender el descreimiento, mantén un registro de tus victorias. Busca ejemplos de cuando fuiste exitoso en el pasado. Date crédito por todo lo que no arruinaste. En la actualidad las cosas van bien para ti. En el pasado te concentraste en lo negativo. Pero acabas de darte cuenta de que en tu pasado sucedieron cosas buenas para ti y hechas por ti en el transcurso de los días.

Hablemos un poco más sobre cómo ir por las cosas que quieres.

Cuando se trata de eliminar grasa y tener éxito con tu programa de ejercicios, hemos encontrado que **la clave es tener un estado mental poderoso**.

Entonces, si programas tu subconsciente, debes hacerlo por elección y no por casualidad. Es así de simple. Necesitas preguntarte, *“¿qué quiero lograr haciendo esto?”*. De la misma manera en que lo harías si tuvieras hijos (o si los tienes) ¿los dejarías ver televisión indiscriminadamente viendo violencia, pornografía y todo el tipo de basura que pasan en la televisión, o monitorearías lo que hacen y pensarías *“oh, ese es un show malo para mis hijos, esas no son la clase de cosas que quiero que vean?”*? Hacemos eso. Lo hacemos con la televisión. Y podemos hacerlo con nuestras mentes y nuestros pensamientos.

Podrías decir algo como... *“ok, estas no son el tipo de cosas que quiero en mi cabeza. Voy a salirme de este escenario. Voy a salir de estas circunstancias y a poner mi cabeza en otro lado”* Tal vez cuando digo esto pienses *“sí claro!, seguramente no es tan simple”*. Pero lo es. Tal vez no tanto al principio y requerirá un poco de paciencia.

Pero necesitamos hacerlo... es como cuando vas al gimnasio y haces una serie de curl de bíceps, y luego otra serie más. En la medida que pasen las semanas y meses tus brazos serán más fuertes. Y eventualmente te vuelves más fuerte de brazos. Bueno, lo mismo sucede con tener objetivos. En este momento tal vez seas débil de objetivos, tal vez tengas una programación mental débil.

Pero se vuelven fuertes exactamente de la misma manera que cualquier músculo, ejercitándolo. Mientras más ejercites aquello que deseas, más fuerte serás para llegar a eso. Puedes poner en tu cabeza el pensamiento que quieras para llegar a ello...

Entonces ¿cuáles son los componentes clave para establecer objetivos poderosos y efectivos para ir detrás de lo que queremos?

Es muy, pero muy simple. La gente piensa que ponerse objetivos es algo difícil. *“no sé lo que quiero, no se...”*. Bueno, aquí comienza todo.

**Primero tienes que saber exactamente qué quieres.** Y no tienes que ser ambiguo con esto. No digas *“me gustaría perder algo de peso, y sería grandioso tener un mejor cuerpo”*. En cambio dí *“voy a perder 25 kilos de grasa para abril de 2010. El primero de abril de 2010 voy a pararme aquí, sin ropa, con 65 kilos y un six pack”*. Sé tan específico como puedas.

Nuevamente, si piensas en lo que acabamos de decir, si te programas para ello, y nuevamente te programas para ello, y nuevamente lo haces, no es por casualidad que encontrarás las evidencias para lograrlo. Tu subconsciente no tiene opción, simplemente tiene que hacerlo. ¿Puedes notar la diferencia? ¿Puedes notar que en este caso tu mente es tu aliado y no tu enemigo?

Por lo tanto, lo primero que tienes que hacer es saber exactamente lo que quieres. Lo segundo es saber **por qué lo quieres**. No es suficiente con decir “*hey, yo quiero eso!*”. Tienes que saber por qué lo quieres. Al hacerlo traes la emoción a la ecuación, y es ahí cuando se vuelve poderoso.

Pero al mismo tiempo, indagar en tu “por qué” puede ser un poco engañoso. Es necesario que te lo preguntes insistentemente hasta que encuentres la verdadera razón. Un ejemplo:

Una persona viene y dice “*quiero perder 15 kilos*”, yo le pregunto ¿Por qué? “*Bueno, tu sabes, quiero ponerme en forma*” ¿por qué? “*bueno, no me siento en forma, y me siento con sobrepeso, no estoy realmente feliz con eso*” Está bien, pero ¿por qué no estás feliz con eso?

¿Se entiende?

El “por qué” expone la verdad.

Alguien una vez dijo: “*Cuando tienes un potente por qué puedes tolerar cualquier cómo...*”

Mucha gente se concentra en el cómo. “*¿cómo consigo unos abdominales perfectos y cuál es la mejor rutina para lograrlos?¿cómo debería entrenarme para conseguirlos?¿cómo debería comer para conseguirlo?*”. Para conseguir todo eso, **concéntrate en tu “por qué”**. Sé honesto contigo mismo. Corre el velo. Haz como si fuera una cebolla, pela cada capa. Al final, una vez que llegues al nivel más profundo de tu “por qué”, esa es tu verdad. Tu verdad es lo que te dará el poder para lograr verdaderamente tu objetivo.

Ese es el lugar desde donde el corazón y la pasión provienen. Y ese es el componente más poderoso de todos. Sabes lo que quieres. Sabes por qué lo quieres. Eres realmente claro en por qué lo quieres, y ahora tienes la pasión en la mezcla.

Ahora nos preguntamos ¿cuál es el precio? ¿Cuál es el precio de lograrlo? Cualquier cosa que quieras, ese es el precio. Si quieres un mejor cuerpo, uno de los precios será que deberás renunciar a algunas cosas que comes y bebes. Tal vez debieras ceder un poco de tu tiempo libre para ir al gimnasio o para una rutina de ejercicios.

**Hay un precio. Hay un costo para lo que quieres.**

Mucha gente, cuando se trata de verdad y honestidad, no es sincera sobre el costo, o nunca lo han tenido en cuenta. Adivinan, o se imaginan que en algún momento esos cambios sucederán de alguna manera.

*“Contrataré un entrenador personal, y el me dirá qué hacer, y de alguna manera me despertaré dentro de unas pocas semanas con un cuerpo perfecto”*

Bueno, no funciona así...

Muchas veces no se tiene en claro cuál es el precio. *“no serás capaz de comer esto, ni esto, ni esto, ni esto durante los próximos 30 días. Tendrás que ejercitarte como este día. Y estamos hablando de los siete días a la semana. ¿Estás dispuesto a hacer eso para lograr un cuerpo perfecto?”*

Y dices *“oh Dios! No había imaginado que iba a costarme tanto!”*

Y luego están las implicaciones financieras. Tú sabes, tendrás que unirme a un gimnasio, o tendrás que contratar un entrenador personal, o tal vez ambas cosas. Tal vez tendrás que invertir en un nuevo par de zapatillas y algo de ropa, pero habrá un costo financiero también.

Entonces... conoce cuál es el precio de lo que quieres.

El paso final: entonces sabemos lo que queremos, sabemos por qué lo queremos y sabemos que tiene un costo. El paso final que que une todo es este. **Pagalo! Paga el precio.**

Absolutamente nada se obtiene por nada. Puedes imaginar un gran objetivo, puedes decir *“sí, estoy dispuesto”*, pero llega el momento de entrenarte y te dices a ti mismo *“voy a comenzar la otra semana”*.

La verdad es que no estás dispuesto a pagar el precio...

Algunos saben cuál es el precio pero se siguen mintiendo. Cuando la verdad sale a la luz, se mienten otra vez, y así sigue, y nunca son capaces de pagar el precio.

Puedes ver el auto de tus sueños en el showroom y tal vez tengas el suficiente dinero en tu banco ahora mismo. Pero hasta que no vayas al concesionario y pagues por ese auto, no lograrás tenerlo. Y si lo tienes, lo estarías robando.

En algún punto, tuvo que haber una transacción. Ok, eso es lo que quiero, quiero ese auto. Bueno, hay algo que tengo que dar, el precio. Está el costo, está el dinero.

Y no hay diferencia. Sé consciente de lo que quieres, sé consciente de por qué lo quieres, sé consciente de cuál es el precio, y entonces paga el precio.

Levántate temprano y haz tu rutina de ejercicios. Cambia tu alimentación. Es bastante simple, sé honesto contigo mismo. Tal vez debiéramos *pensar “No estoy consiguiendo resultados tan rápido como me esperaba pero me di cuenta de que no estoy pagando el precio que prometí que pagaría”*. La gente se niega a hacer eso. La gente es reacia a decirse la verdad a ese nivel.

Entonces, tu trabajo diario es decirte la verdad. Es sólo cuando te mientes a ti mismo cuando no consigues resultados. ¿Tiene sentido?

Mucha gente desea tener un mejor cuerpo, pero no hacen nada para conseguirlo. Y ese pensamiento siempre está en sus cabezas, pero no es suficiente con sólo desearlo y rogar porque se haga realidad. Realmente tienen que pagar el precio. Tienen que ganárselo, y no es fácil.

Si fuera fácil no estaría la recompensa de ganárselo pagando el precio. Pienso que pagar el precio por un cuerpo perfecto es donde la dicha y la inspiración y la confianza provienen. Se trata de hacer ese viaje y pagar el precio más que desearlo y rogar que vaya a ser fácil.

Si sabes que no te mientes, eso es algo poderoso. Es extremadamente poderoso. En efecto puedes confiar en ti mismo en la vida, y tendrás la confianza para intentar y hacer **lo que sea**.

Si te pasas la vida deseando que las cosas sucedan, nunca desarrollarás esa confianza. Nunca te volverás una persona diferente. Sólo serás una persona que desea cosas.

Cada cosa que haces es una profecía autocumplida. Si eres una persona de acción, entonces serás una persona que continuará haciendo cosas. Si eres una persona de deseos, entonces serás una persona que constantemente deseará que las cosas mejoren, pero que nunca actuará para cambiar las cosas. **Se trata de actuar**.

Absolutamente todo de lo que estamos hablando aquí no es ciencia espacial. Muchos de los que lean esto dirán “*si, es tan obvio*”. Pero sólo es obvio si actúas. Si no haces las cosas que decimos en este reporte, entonces no es tan obvio.

**Con respecto a los objetivos, es importante escribirlos.** Cuando está en tu cabeza, bueno, digamos que todavía no es real. Todavía no existe, es un pensamiento, un sueño, un deseo, una fantasía. Pero tan pronto lo pones en papel tu objetivo comienza a hacerse real.

No puedes tener un pensamiento de lo que quieres lograr en tu vida, ir hacia otra parte y volver, y que ese pensamiento siga en el lugar donde lo tuviste. No hay nada real ahí, no existe en ese momento.

**Existe cuando lo escribes.**

Anteriormente hablábamos de la realidad y el hecho de que la única realidad es en la que estás aquí y ahora. Si quieres traer algo a la realidad tienes que hacer que sea real. Y se hace real por la acción.

La acción debería comenzar escribiendo tus objetivos en un pedazo de papel. A muchos les resulta más efectivo hacerlo en tiempo presente, como si ya lo hubieran logrado.

Un ejemplo sería escribir “*hoy es el día tal, del año tal, y tengo un cuerpo perfecto*”

Ahora, al principio podría sonar como que le estás mintiendo a tu subconsciente. Podrías pensar “*no, no es cierto, estoy super gordo!*”

Pero si te sigues programando y pensando en ello, tu subconsciente no tendrá más remedio que asimilar lo que estás diciendo. Y comenzará a buscar evidencias de que el día tal, del año tal tendrás un cuerpo perfecto (o cualquiera sea el objetivo que te hayas propuesto). Eso es por un lado.

Por otro lado, **visualiza**. Algunos pueden llegar a tener problemas con esto debido a que ven su cuerpo, su forma y apariencia y piensan *“¿cómo se supone que imagine un abdomen plano? Han pasado tantos años desde que vi por última vez mi abdomen plano...”*

Un recurso que se utiliza mucho en la Programación Neuro Lingüística se llama modelaje. En este caso para tu visualización, podrías buscar fotografías y recortes de personas que ya han logrado lo que tú quieres.

Alguien ya tiene lo que tú quieres. Tal vez no seas capaz de imaginar tu cuerpo tal y como lo quieres, así que imagina los abdominales de esa persona que ya los tiene. Concéntrate en la parte de su cuerpo que quieres.

*“Quiero ese tipo de abdominales”*, entonces concéntrate en ese tipo de abdominales. Gradualmente mientras vayas suspendiendo el descreimiento e introduces paulatinamente esos cambios deseados en tu subconsciente, éste comenzará a buscar las maneras de hacerlo realidad. Comenzará a mostrarte evidencia de cómo lograrlo. Y si piensas que no puedes lograrlo, también te mostrará evidencias de eso. Tu subconsciente es muy poderoso, y también es muy obediente. Por tal motivo deberías reflexionar seriamente en los pensamientos que pones en tu cabeza.

Nuevamente, se trata de suspender el descreimiento. Hay un montón de ejemplos de personas que tienen tu misma composición corporal y que han logrado lo que tú quieres. Entonces, ¿qué hay de especial en esos hombres y mujeres? Si ellos lo han logrado, ¿por qué tú no puedes hacerlo también?

Y esto es sorprendente, si hay alguien ahí afuera que ha logrado lo que tú quieres significa que cualquiera puede lograrlo. Ese es un sano recordatorio para hacernos constantemente: **si alguien pudo hacerlo entonces todos podemos.**

Volviendo al tema de la visualización, una vez que tenemos todo esto en su lugar, y nos concentramos en la experiencia y la excitación y los sentimientos de haber conseguido lo que deseamos, es sorprendente cómo de repente todas las oportunidades aparecen y comienzan a guiarnos hacia ese lugar que queremos.

### **¿La educación juega un rol en tus logros?**

Si, y uno grande.

Porque la única manera en que puedes convertirte en más de lo que eres ahora es aprendiendo cómo hacerlo.

La manera de hacerlo es educándote, leyendo libros, instruyéndote. Se trata de adquirir conocimientos. Lo incorporas, te conviertes en una persona diferente, necesitas aprender otras cosas.

Pero existe un balance que también hay que encontrar. Porque quienes adquieren conocimiento sin tomar acción se sienten más y cada vez más frustrados.

Creo que mientras más conocimiento tengas sobre un tema, pero en el que no actúes, más frustrante puede volverse tu vida. Seguro que conoces gente que dice y demuestra que sabe mucho, sabe cómo hacer muchas cosas, pero que no hacen nada.

Pienso que realmente sabes de algo en el punto en que haces algo con respecto a lo que has aprendido.

“*Sé que debería dejar de fumar*”, pero aún así sigues fumando, entonces no sabes que deberías dejar de fumar. Realmente no lo sabes. Si dices “*sé que debería comer mejor*”, pero no estás comiendo mejor, entonces realmente no lo sabes.

Sabes sobre algo cuando actúas sobre ese algo.

Nuestra base en la vida no son las cosas sobre las que sabemos. Nuestra vida no cambia puramente basados en las cosas que sabemos. Lo que sabemos es importante, no hay duda de ello, y es por eso que la educación es totalmente importante. **Pero el vínculo que a menudo se pierde es el que une lo que sabes con lo que haces.**

Saber y hacer es básicamente la unión entre el conocimiento y la acción. Por lo tanto, lee tus libros y escucha tus programas de audio, pero si es todo lo que alguna vez harás al respecto, entonces no esperes que tu vida cambie. Algunos dicen “*oh, este fue un gran libro! Muy interesante!*”. Pasan un par de semanas y ese libro está acumulando polvo en tu biblioteca, y tu vida no ha cambiado en absoluto.

Entonces, encárgate de actuar con respecto a todo lo que aprendas. Puede ser que en algunos casos encuentres que lo que has aprendido no tuvo los resultados que esperabas, pero igual tomaste cartas en el asunto y actuaste. Tal vez sea una pieza de información que no es adecuada para estos momentos y más adelante podrías reexaminarla. Pero tomaste acción sobre el tema para ver si convenía quedarse con ese conocimiento, o desestimarlo, o volver a él en otro momento.

Mucha gente ni siquiera termina de leer sus libros...

Algunos compran un libro sobre dietas y nutrición, y tan pronto han terminado el primer capítulo están pensando en el próximo libro sobre nutrición que quieren comprar.

Entonces, la educación es tremendamente importante. Brian Tracy, un especialista en el tema dice que por cada objetivo que tengas deberías adjuntarle un libro.

Supongamos que quiero bajar de peso. Para ello necesito aprender sobre ese tema. No se trata sólo de decir “*voy a hacer dieta*”, voy a aprender sobre nutrición y voy a actuar en base a ese conocimiento, voy a empaparme del tema para que acompañe mi objetivo de bajar de peso y para hacerlo mejor.

Mucha gente no es así...

No quieren leer sobre principios de nutrición, o la filosofía de las dietas. Todo lo que quieren es una hoja que les diga lo que tienen que comer para el desayuno, el almuerzo y la cena.

*“¿Podemos saltarnos todo este tema un poco? ¿Puedes decirme qué comer? Eso es todo lo que quiero”* Esas personas sin lugar a dudas fallarán.

Las personas que se involucran en su educación dirán *“ahora entiendo, es por eso que no debería comer esas galletitas, es por eso que necesito beber más agua”*. Y esas personas, que actúan en base a lo que han aprendido no fallan al conseguir los resultados que buscan.

La educación es clave para establecer objetivos. Por lo tanto edúcate, adjunta un libro a cada objetivo que tengas, pregúntate qué necesitas aprender para hacer que este objetivo se haga realidad.

Tal vez todo esto que leíste pueda sonarte abrumador. Especialmente para una persona que tiene que perder 50 kilos e incluso más, visualizar semejante objetivo puede ser abrumador, paralizante. ¿En qué podemos concentrarnos para no sentirnos abrumados, y hacer que semejante objetivo sea más llevadero?

En realidad se pueden hacer muchas cosas. Hay un dicho de Lao-Tzu que dice: “hasta el viaje de mil millas comienza con un simple paso”. Una de las primeras cosas que podemos hacer es eso, es **dar ese primer paso**.

No es que despertarás un día y pensarás *“oh, son las 8 am! ¿Por qué todavía no me he convertido en millonario?”* o *“¿por qué no he perdido esos 20 kilos?”*

“El viaje de mil millas comienza dando el primer paso”...

Pero hay algo que no se ha dicho, en parte porque es obvio, pero desafortunadamente mucha gente no ha reparado en eso. Mientras que cada paso comienza con un simple paso, **necesitamos seguir caminando**. Un viaje de mil millas puede comenzar con un solo paso, pero si solamente das un paso y te detienes, todavía quedarán mil millas menos el paso que diste.

Lo primero es mantenerse dando pasos. Pregúntate qué hiciste hoy. Esa es una pregunta poderosa. Puedes preguntarte *“¿qué tres cosas hice hoy que harán que esté más cerca de mis objetivos? ¿Qué tres cosas?”* Y la mañana siguiente te preguntas *“¿hice esas tres cosas?”*

Bastante simple ¿verdad? ¿Hiciste esas cosas? ¿Si? ¿No? Bueno, si no las hiciste pregúntate por qué no. Tal vez no tenías ganas y ni siquiera te molestaste en levantarte. En ese caso ¿todavía hay tiempo? ¡Si!. Podrías llamar un amigo para ir al gimnasio o salir a caminar por tu barrio, o ponerte a hacer unos encogimientos y unas flexiones, lo que sea.

Pero son esos pasos continuos los que te llevarán a tu destino. Esto, básicamente es lo más importante. Salir y actuar dando un paso tras otro.

¿Establecer objetivos puede servir para otras áreas además de tu salud o lo relacionado con lo físico?

Absolutamente. Tus objetivos físicos son sólo una parte de tu vida y esto no te cierra las puertas en otras áreas. Es como una conexión interdependiente, y cada aspecto de tu vida se relaciona con los otros.

Tu trabajo tiene un impacto directo sobre tu salud y bienestar por ejemplo. Si llegas a casa por las noches y quieres cambiar tus hábitos alimenticios, pero tu pareja cocina alimentos que son altos en grasa y no quieres ofenderla porque también tuvo un día de trabajo duro y ha sido lo suficientemente generosa como para preparar la comida. Eso impacta en tu vida.

Si tus hijos están jugando y hay un montón de gritos, un montón de ruido, eso tendrá un impacto en tu vida y tal vez no te sientas cómodo al almorzar en ese ambiente.

Cada área de tu vida impacta en otra área. Si no te sientes pleno porque tu carrera anda bien pero tienes que trabajar cada minuto del día y no tienes siquiera un minuto libre para sentarte y leer un libro bueno, eso impacta en tu vida también. Y si, también impacta en tu salud.

Pienso que sería un error pensar por ejemplo que tu trabajo anda bien, que tu vida familiar no anda tan bien y que tu salud podría ir mucho mejor.

Tal vez te consolarías diciéndote *“al menos mi vida en el trabajo anda bien, y eso es todo lo que importa”*. Pero ¿qué parámetro utilizas para medir tu vida y saber si eres feliz? Si tu trabajo anda bien y no así tus otras áreas ¿no sería bueno establecer algunos objetivos para esas áreas donde no eres feliz?

Necesitamos establecer objetivos a lo largo de toda nuestra vida. Porque a menos que lo hagamos todo lo que lograremos es construir una carrera, y nada más. O todo lo que haríamos es tener un buen cuerpo. Porque si estás todo el día en el gimnasio tú esposa nunca llegará a verte.

Si estableces objetivos en todos los aspectos de tu vida, eso no puede suceder. Seguro, habrá momentos en que deberás poner énfasis en algún área de tu vida para cumplir los nuevos objetivos que te propusiste.

**La gente más exitosa son las que encuentran un equilibrio.** Si investigas encontrarás que la gente exitosa tiene familias grandiosas, y también lo son sus trabajos, y buscan estar bien también con su salud. Y buscan un poco de aventura, y también se educan. Y todas las semanas tienen ingresos. Buscan equilibrio. Buscan el balance en sus vidas.

Esto es lo que mide el éxito. Básicamente, **el éxito es medido por la felicidad que sientas.** Al cien por ciento.

Entonces, puede que estés feliz con tu cuerpo. Pero si todo lo demás en tu vida es una miseria, tu vida es una miseria.

Muchos no se concentran en el todo. No se concentran en construir básicamente, una vida. Se concentran en diferentes factores independientes, como tener un cuerpo perfecto, y nada más.

Si realmente quieres ser exitoso, concéntrate en el todo.

Muchas de las cosas que hayas leído aquí no son para nada agradables. De hecho, decirte que tienes que escribir tus objetivos cada día, hablar de metas y de visualización pueden hacerte sentir un poco incómodo. Pero ¿concedirías conmigo en que muchas de las cosas que vale la pena lograr en la vida requieren que nos sintamos un poco incómodos y asustados al principio? Pero luego en la medida que suceden las cosas comenzamos a sentirnos bien.

¿Cómo podemos hacer para que la gente se salga de su zona comfortable por unos momentos y darle una oportunidad a todo lo que venimos diciendo?

Se podría decir que a los seres humanos nos gusta obtener balance en nuestras vidas, y no necesariamente queremos largos períodos de excitación, pero tampoco queremos largos períodos de aburrimiento. Tan pronto como tenemos excitación queremos un poco de aburrimiento. Es como algo que nos empuja. No diría que queremos aburrimiento y tedio, pero tan pronto como tenemos excitación queremos un cierto nivel de calma otra vez en nuestras vidas.

Lo que tratamos es de encontrar un punto medio todo el tiempo. El único problema es que, lo que es un punto medio (que muchos conocen como su zona comfortable) es menos que una zona de confort. Es más bien una prisión, y es una prisión marcada por nuestros hábitos. No es algo para asustarse y salirse inmediatamente de eso, pero te has acostumbrado a tu ambiente, a tu entorno.

Piensa en cuando fuiste a la escuela. Pasaste por cada año y te acostumbraste a las clases, a tus compañeros y a tus maestros. Pero luego pasaste a la secundaria, o una escuela nueva y tal vez fue aterradora la experiencia inicial.

Es como si dijeras *“oh Dios, un nuevo entorno. Esto es aterrador”*

De hecho no hay mucho para estar aterrado. Todo lo que estabas haciendo es cambiar un entorno por otro. Cambiaste una serie de circunstancias por otras.

Y ¿sabes?, cuando nos volcamos a la acción sabemos que el progreso nos traerá algo nuevo, algo que anteriormente no teníamos. Es como el viejo dicho, si sigues haciendo lo que hiciste siempre, tendrás lo que siempre tuviste....

Eso es la zona de confort. La zona de confort te dice *“sigue haciendo lo que siempre hiciste. No hagas algo nuevo. Quédate con lo que conoces”*. Pero si te quedas con lo que conoces estás limitando tu habilidad para progresar. Todo lo que puedes conseguir es más de lo que ya tienes.

Pero **tenemos que salirnos de nuestra zona de confort**. No hace falta que des un gran salto, no tienes que ir de un extremo a otro. De hecho, si lo haces tienes garantizado un miedo tan grande que saltarás pero nunca más volverás a hacerlo. Así que hazlo de a poco. ¿Qué puedes hacer hoy?

¿Qué es ese “algo” que puedes hacer hoy para llevar tu vida hacia donde quieres? ¿Cuál es ese simple paso?

Y no estoy diciendo “*paso uno: obtener el divorcio e irme a vivir a otro país*”. No estamos hablando de pasos masivos. No estamos hablando de un cambio total de vida, sino de pasos pequeños que pueden crear un gran cambio en tu vida. Es como desviarse tan sólo un grado en nuestra trayectoria. Un grado puede parecerle muy poco, pero si por ejemplo pones tu brújula hacia el norte y solamente te desvías un grado, al principio no notarás mucho, pero luego de cien kilómetros la diferencia será enorme.

Si un avión despegara hoy, y volara con un grado de diferencia, terminaría cientos y cientos de kilómetros alejado de donde se supone que debería estar.

Bueno, es lo mismo en tu vida. Si haces una pequeña variación de donde estás actualmente, si haces ese pequeño paso, y lo sigues haciendo en la misma dirección, terminarás en un lugar totalmente diferente al lugar hacia el que te diriges ahora. Pasará el tiempo y te preguntarás cómo llegaste hasta ahí. ¡Eso es grandioso! Parece que esos pequeños y constantes pasos te llevaron hasta allí.

Tres palabras finales: **pasión, acción y corazón**. Sigue tu corazón en todo, porque tu corazón no tiene facultades para razonar, y por lo tanto no te mentirá. Sigue tu corazón porque es este el que traerá pasión a tu vida.

Si eres apasionado con respecto a algo no puedes fallar, siempre y cuando actúes, siempre y cuando hagas. Todo lo que tienes que hacer es levantarte cada uno de los días y dar ese paso, que es lo más importante.

Ahora depende de ti tomarte los siguientes diez minutos para tomar acción inmediata sobre lo que has aprendido.

Primero decide **qué quieres lograr**, segundo indaga profundamente en ti para saber **por qué quieres lograrlo**, tercero **¿cuál es el costo para lograr eso que quieres?**, cuarto, **¿cuál es el precio que estás dispuesto a pagar por ese objetivo? ¿Estás sinceramente dispuesto a pagarlo?**

Ahora, hay algo más que puedes probar incluso ahora mismo. ¿Cuáles son esas tres cosas que puedes hacer hoy que te ayudarán a conseguir eso que deseas? Es simple, y pueden ser tres cosas muy simples – hacer comidas saludables, ir al gimnasio, salir a caminar. Lo que sea, pero haz algo. Objetivos grandes o pequeños, no importa, **dirígete hacia tus objetivos!**

El miedo a fallar te hará fallar por defecto. Así que sólo vé por ello y cree en ti mismo. Identifica qué es lo que te mantiene alejado, cuál es ese freno. Sólo tu pie está en ese freno. Identifícalo, elimínalo y simplemente **crea en ti mismo!**

\* Las siguientes ideas fueron extraídas de una entrevista realizada por Scott Tousignant a Dax Moy, un entrenador personal y coach británico.